ဘေးရန်ခပ်သိမ်း
ကင်းငြိမ်းတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား၊
သတ္တဝါအပေါင်းတို့
ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်းကြပါစေ၊

ငါ၏ကိုယ်မှာ
နံ့သာမွှေးကြိုင် မြဲခိုင်လှစွာ
ကောင်းရာမမြင် ဆံပင်သာရှိ
မွေးညှင်းရှိ၍ ရှိသည့်လက်သည်း
ခြေအသည်းနှင့် သွားလည်းတထွေ
အရေတမျိုး ညှီနံ့ဆိုးသည်
အသိုးအပုပ်ချည်းပါတကား။

ငါသည် မုချ သေရမည်
အချိန်မရွေး သေနိုင်သည်၊

အို နာ သေကွဲ ရှောင်မလွှဲ
ကံပဲသင့်ကို စီမံမည်၊
ဉာဏ်ပဲ လွတ်မြောက်စေနိုင်သည်၊
အမြတ်တရား ဟောတုံငြားလည်း

ဘုရားအကြိုက် မလိုက်သာဘဲ
ဘာကြောင့်ဘယ့်ကြောင့် အမယ့်ကြောင့်ဟု
အနှောင့်အရောက်, အထောင့်ဆင်ခြေ
အသင်္ချေနှင့် နေသာထိုင်သာ
တစ်ခါခါမှာ သဒ္ဓါသမျှ
ဒါနသီလ လက်စဖွါးဖွါး
နောက်ဘုရားမှ
အများငါတို့ ပါကြစို့ဟု
နောက်ဖို့နောက်ဖို့ နောက်လို့မဆုံး
အများတုံးလျှင် နှလုံးမရွေး
အရှုံးလေ့ဖြင့် နေ့ပုပ်လပုပ်
ဘဝပုပ်လျက် ဖြုပ်မြဲမြောမြဲ
တလဲလဲ မခွဲခုတိုင် ရှိကြသည်။

ရတုချိန်ထောက် ဉာဏ်ခါရောက်ပြေ

ချုပ်ပျောက်ခန္ဓာ သေလိမ့်ငှားဟု
သတ္တဝါခပင်း ရှင်သေမင်းနှင့်
မိတ်သင်းဖွဲ့လျက် ချိန်အချက်လျှင်
တစက်ကမ မရှိကြဘူး
အပ္ပမာဒေနဘိက္ခဝေ
သမ္မာဒေထ
ဘုရာ့စကား လိုက်နာပွားသည်
တရားလိုက်နာပွားသည် တရားလက်မလွှတ်စေနှင့်၊

ဤကိုယ်ကာယ တစ်လံမျှ၌
နှစ်ဝ နာမရုပ် ဖြစ်၍ချုပ်၏
နာမ်ရုပ်နှစ်ပါး အလွှတ်ထား၍
ဤကားလိပ်ပြာ ဤကားငါတည်း
ဤမှာဇီဝ ဤအတ္တဟု
ညွှန်ပြစရာ မရှိပါသည်
နှစ်ဖြာ နာမ်ရုပ်မျှသာတည်း။

ဂုဏ်နံ့သတင်း ကျော်ဇောခြင်းကား
ဆီးနှင်းကျပုံမျှသာတည်း၊

စည်းစိမ်သင်းပင်း ခံစားခြားကား
လစ်ဟင်းမေ့ရုံမျှသာတည်း၊

ကြိုးကြိုးမင်းမင်း လုပ်ဆောင်ခြင်းကား
ထမင်းဝရုံမျှသာတည်း၊
ဝိုးဝိုးဝင်းဝင်း ဝတ်ဆင်ခြင်းကား
နန္ဒင်းဆိုးပုံမျှသာတည်း၊

အာသာမကင်း မျှော်လင့်ခြင်းကား
စိတ်တွင်မောရုံမျှသာတည်း၊
ပစ္စည်းဖြည့်တင်း သိမ်းပိုက်ခြင်းကား
ဖယ်ရှင်းစွန့်ရုံမျှသာတည်း။

ဖြစ်သလိုသွား ရှိသလိုစား
ကားသလိုနေ အပိုတွေမရှုပ်နဲ့
အပိုရှုပ် ဒုက္ခရောက်လိမ့်မည်း။

သူ့ကိုလည်း ငါမပိုင် ငါ့ကိုလည်းသူမပိုင်
ဘယ်သူ့ကိုမှ ဘယ်သူမပိုင်

အချိန်တိုင်း သူဖြစ်ချင်သလိုဖြစ်
ငါဖြစ်ချင်သလိုမဖြစ်

ပစ္စည်းက လူကိုပစ်
လူကသော်လည်း ပစ္စည်းကိုပစ်
အမှန်စင်စစ် မမြဲသော အနိစ္စ
ဆင်းရဲသောဒုက္ခ
အလိုအတိုင်း မဖြစ်သော အနတ္တပါတကား၊

ဘောဇဉ်မြိုက်ခဲ စမ္မပွဲလျှင်
လက်ထဲပုံသေ ဆိုက်ရောက်နေလျှက်
ရှောင်သွေ့နှလုံး ကိုယ်မသုံးသော်
အရှုံးကိုယ့်ပြင်ရှိချိမ့်လော။

ရှေ့ကကောင်းလို့ ခုကောင်းပါသည်၊
ယခုကောင်း နောင်ကောင်းပါလိမ့်မည်၊

ပညာရှိသူ လူဟူသည်ကား
တရားကိစ္စ မရှိကြဘဲ

လောကရေးရာ အားထုတ်ကာလျှင်
ရှည်ကြာနေ့ည လွန်သမျှကို
ကာလအမြတ် ရေမမှတ်ဘူး
ကျင့်ဝတ်ခိုင်ကြည်
ဆောက်တည်မပျက်
ထိုသည့်ရက်မှ အသက်ရှင်မြတ်
ရေတွက်မှတ်၏။

ရှက်သင့်ပြီ

ကြာပင်အောက်ကဖား ကြာဝတ်ဆံမစား ရွှံ့ကိုသာစားသည်၊ ပိတုံးကား အဝေးမှလာ၍ ကြားဝတ်ဆံကိုစားသည်။

သာသနာတွင်းသား သာသနာဝတ်ဆံ မစားလျှင် ပိတုံးအား ရှက်သင့်၏။

အကာပစ် အနှစ်ယူပါ

ရွှေဂုဏ် ငွေဂုဏ် အာထူးဂုဏ်သည်

လူ့ဘုံလောက အကာမျှတည်း
သူကငြူစူ မကြည်ဖြူလျှင်
ခွါယူလိုက် ခွါ၍ရ၊

ရိုးဂုဏ်ဖြောင့်ဂုဏ် ယဉ်းကျေးဂုဏ်သည်
လူ့ဘုံလောက နှစ်သာရတည်း
သူကငြူစူ မကြည်ဖြူလည်း
ခွာယူမရ-ကွာမကျ။

ဤခန္ဓာညစ် ကိုယ့်အဖြစ်ကား
အပြစ်တရား အလွန်များခဲ့
သိကြား ဗြဟ္မာ စကြာမင်းစစ်
အကယ်ဖြစ်လည်း အနှစ်မရှိ
အကာတိမျှ ပျက်ဘိလွယ်စွာ တစ်သက်လုံး
ကျင့်ပါအထူး ဂုဏ်ကျေးဇူးသာ
ချီးကျူးဥဒါန်း မကုန်ကျွမ်းအောင်
စဉ်ထွန်းကမ္ဘာ နောင့်မြင့်ကြာ၏။
သူတော်သူစင် ပညာရှင်တို့
မိန်ကျင်စကား တစ်ခွန်းကြားက
ပတ္တမြားဆန်ကျိုး အဘိုးပြည်တန်
ကေန်မုချ တစ်လုံးရသို့

နဂ္ဃဖိုးမွန် ကျိုးကဲလွန်၏။

<u>ပြဿဒါး လွတ်ပါစေ</u>

မကောင်းတာကြံ မမှန်ကာလုပ်
မဟုတ်တာပြောတာ ပြဿဒါးပါ၊

<u>ရက်ရာဇာချည်းဖြစ်ပါစေ</u>

ကောင်းတာကြံ မှန်တာလုပ်
ဟုတ်တာပြောတာ ရက်ရာဇာ။

သူတော်-မတော် ကိုယ်ကောင်းမှ
သူတောင်ကောင်းအစစ်၊

သူများမကောင်းမထောင်းတာ
ကိုယ်မကောင်းခက်လိမ့်မျာ၊
<u>နှိုင်းနှိုင်းချိန်ချိန်သုခမိန်</u>
နဖူးပွန်းနှင့် ဒူးပွန်းခံကာ
ကိုးကွယ်ပါလည်း ဆရာလွဲက
ငရဲအပါယ် ဝဋ္ဋမြစ်တွယ်

ဝဋ်နွှယ်ရှည်လျားရာ။

ချမ်းသာပျော်ရွှင် နေချင်လျှင်
ရှုမြင်ဘာဝနာ၊

ဘာဝနာရှုလျှင် စိတ်ကြည်လင်
ပျော်ရွှင် လွန်ချမ်းသား၊

ဒိဋ္ဌိသက္ကာယ မကွာသမျှ
လေးအပါယ် ရောက်ဦးမယ်
နင်ဝယ်သတိထား၊

သို့အလားကြောင့် မြတ်ဘုရားက
ရင်ဝလုံ့စူး ထိပ်ဦးမီးလောင်

မရှောင်မဟုတ် အားထုတ်ရန်သဘောကို
သတ္တိယာဝိယ ဩမဒ္ဓောဟု
ဟောကြားတော်မူခဲ့လေသတည်း။

ပုပုရွရွ မြင်သမျှလည်း
ချမ်းသာဖို့ချည်း လုံ့လသည်း၏။

ချမ်းသာတစ်ခု မက်မောမှုကြောင့်
ပုပုရွရွ ကြိုးပမ်းကြလည်း
ဒုက္ခပင်လယ် ကျယ်တက်ကျယ်သည်
ရွယ်တိုင်း မမြောက်ပါတကား၊

ချမ်းသာလိမ့်နိုး စိတ်အားကိုးနှင့်
အားကြိုးမျှော် စောင့်ပါသော်လည်း
သေ့ချော်တိမ်းပါး တင်ချက်မှားသည်
တင်စားကျိုး မနပ်ပါတကား။

ဆန္ဒအာသာ လိုက္ကစ္ဆာနှင့်
တဏှာလောင်မီး ထိန်းထိန်ညီး၍

ကြီးပွားလေလေ
ရှာဖွေကြံရေး မှူရှုတ်ထွေး၏
အေးခွင့်မရှင်း နောက်ဆံတင်းသည်
ထန်ပြင်းဒုက္ခဝန်ပါတကား။

ကုသိုလ်အရေခြုံ ငွေတွေကုန် ပျော်ရုံသက်သက်ပင်
ကုသိုလ်လွန်ကဲ ငွေကုန်နဲ ဉာဏ်လဲယှဉ်စေချင်
ဤကုသိုလ်ရေး အကျိုးပေး ငြိမ်းအေးနိဗ္ဗာန်ဝင်။

<u>အပျော်နှင့် အကြွား</u>
အကုသိုလ်တရားက
ပြိန်းအသော သူတွေကို
ကုသိုလ်ဟန်ဆောင်၍
လှည့်ပတ်ကာနေ၏။

<u>ဗုဒ္ဓဘာသာမှာ</u>
ကိုးကွယ်စရာ ဘုရားတရားသံဃာ

အားကိုးစရာ ကံ ဉာဏ် ဝိရိယ
ပြုလုပ်စရာ ဒါန သီလ ဘာဝနာပါ။

ရုပ်ကိုသာပြင်စိတ်မပြင်
စိတ်စဉ်မကျ ရုပ်မလှ။

ရုပ်ကိုလဲပြင် စိတ်လဲပြင်
ပြင်ဆင်တိုင်းရ ပြုတိုင်းလှ
သုခနိဗ္ဗာန်တိုင်းလိမ့်မည်။

ပျက်စီးစေရန် အတန်တန်ကို
ရန်သူချင်းချင်း ခိုးသူချင်းက
ပြုကြတာထက်
ထို့ထက်များစွာ
စိတ်ယုတ်မာက ပြုတတ်လှ၏။

မိတ်ဆွေမျိုး ပွားတိုးစေ၍
ပြုနိုင်တာထက်

ကောင်းစွာထားအပ်
စိတ်မြတ်ကသာ, ပြုနိုင်ရာ၏။

ကိုယ်ပိုင်နှင့် ဆုံဆိုင်

ခြေရုံလင်မယား သမီးသားနှင့်
စီးပွားအာရုံ ကာမဂုဏ်တို့ကာ၊
ဘုံဆိုင်အစစ်တရားတို့သာတည်း

ဒါနသီလနှင့် တုပကင်းကွာ
ဘာဝနာတို့ကား
ကိုယ်ပိုင် အစစ်တရားတို့တည်း၊

ကွဲဖို့နှင့် မွဲဖို့

ခြေရုံ့လင်မယား သမီးသားနှင့်
စီးပွားအာရုံ ကာမဂုဏ်တို့ကာ၊
ကွဲဖို့နှင့် မွဲဖို့ အစစ်တရားတည်း၊

ဒါနသီလနှင့် တုပကင်းကွာ

ဘာဝနာတို့ကား
အစဉ်ကောင်းဖို့နှင့် ပေါင်းဖို့သာတည်း၊

ကျူရိုးအိမ်ထက် ဆင်ပြောင်တက်သို့
သေမင်းရဲမက် ခွဲဖျက်ပစ်ကာ
သာသနာနှင့် ကြုံလာရခိုက်
လုံ့လစိုက်ကာ ထွက်လမ်းရှာလော။

ရှုမှတ်ကင်းပ မေ့နေက
သေကြဖို့ရန် အကြောင်းတည်း၊
ရှုမှတ်လျက်သာ သိနေတာ
သေမှာကင်းဖို့ အကြောင်းတည်း။

<u>မမေ့လျှင် နိဗ္ဗာန်</u>
မေ့လျှင် သုသာန်

တည၌့အိပ် တရက်တက် သေဘက်ငါတို့ နီးလာပြီ၊
တမှတ်မှတ် တချက်တက် နိဗ္ဗာန်ဘက်သို့ နီးလာပြီ၊

သေမှာ မလွဲ မုချပဲ သေရဲအောင်သာအားထုတ်ပါ၊

အိုနာသေသို့ မောင်းနှင်ပို့ လူတိုမမြဲပါတကား၊
စောင့်ရှောက်သူမဲ့ ကိုးရာမဲ့ အားနွဲ့လှချေပါတကား၊
ကိုယ်ပိုင်ဥစ္စာ မရှိပါ စွန့်ကာသွားရမည်တကား၊
လိုမပြည့်ဝ အားမရ တဏှာ့ကျွန်ချည်းပါတကား၊
ဓမ္မုဒ္ဒေသ ဤလေးဝ ဗုဒ္ဓဟောကြားသတိထား။

အသက်ရှည်ခြင်း အနာကင်း အဆင်းလှလိုလျှင်၊
အမျိုးမြင့်မြတ် နတ်ပြည်ရပ် ဆိုက်ကပ်ရောက်လိုလျှင်၊
မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် မြိုက်နိဗ္ဗာန် ဧကန်ရောက်လိုလျှင်
အပ္ပမာဒခေါ် ပြောား သတိပဋ္ဌာန်တရား ပွားများကြဖို့ပင်။

နာမ်လိမ္မာမှ ရုပ်သက်သာမည်
နာမ်မလိမ္မာ ရုပ်နာလိမ့်မည်
နာမ်မအေး ရုပ်ခွေးဖြစ်လိမ့်မည်။

ဒါနကိုပိုက် သေဝဆိုက် ရောက်ထိုက်
လူနတ်ပြည်၊

သီလကိုပိုက် သေ၀ဆိုက် ရောက်ထိုက်
လူနတ်ပြည်၊
သမထပိုက် သေ၀ဆိုက် ရောက်ထိုက်
ဗြဟ္မာပြည်၊
ဝိပဿနာပိုက် သေ၀ဆိုက် ရောက်ဆိုက်
နိဗ္ဗာန်ပြည်။

မကောင်းမှုရှောင် ကောင်းမှုဆောင်
စင်အောင်စိတ်ကိုပွား၊
လက်ငင်းချမ်းသား နောင်ချမ်းသာ
မြတ်စွာဟောမိန့်ကြား။

နာမ်ရုပ်တရား ဤနှစ်ပါးလည်း
ရှည်လျားကာလ မတည်ကြပဲ
ခဏဖြစ်လျက် ခဏပျက်လျက်
နှိပ်စက်ခြင်းရာ လိုမပါဘူး

သဘာဝအား ဤသုံးပါကြောင့်
ဖြစ်ပွားသမျှ အနိစ္စသည်....
ဒုက္ခအနတ္တာချည်းသာတည်း။

ယခုကြုံရ ခေတ်ကာလ၌
ဒါနသီလ လက်စဖွားဖွား
ပြုလုပ်ငြား၍ နောက်ဘုရားမှ
အများငါတို့ ပါကြစို့ဟု
ဘုရားမဆုံး နောက်မဆုံး
တန္နီးရှည်ကြသံသရာ။

<u>တရားလက်မလွတ်စေနှင့်</u>

ရုပ်နာမ်ဓမ္မ သင်္ခါရတို့
ကိုယ်ကဤပုံ ဖြစ်လိုတုံလည်း
တဖုံဆင်ကွဲ သူတနဲဖြင့်
ပေါက်လဲတက်ခွာ ဓမ္မတာကို
ပညာစက္ခု မျှော်ထောက်ရှုဤ

ယခုပင်လျှင် မအိုခင်က
ကြိုတင်ကောင်းမှု ကြိုးစားပြုလော၊
ကြိုတင်တရား အားထုတ်ထားလော၊

ယခုပင်လျှင် မနာခင်က
ယုပင်လျှင် မသေခင်က
ကြိုတင်ကောင်းမှု ကြိုးစားပြုလော၊
ကြိုတင်တရား အားထုတ်ထားလော။

နာမ်ရုပ်နှစ်တန်း သူ့ဖြစ်ဟန်ကို
အမှန်ဒိဋ္ဌိ မသိကြ၍
ငါထ ငါတိုင် ငါထိုင်ငါသွား
ငါကြား ငါကြည့် ငါသိငါမြင်
ဓာတ်ဖြစ်အင်ကို ငါပင်မှုချ
မှတ်ထင်ကြသည်
သက္ကာယဒါဋ္ဌိ စွဲလမ်းမှုကြီးပါတကား။

ဒိဋ္ဌိမကွာ ပုဂ္ဂိုလ်မှာလျှင်
လူတွင်စကြား နတ်မှာသိကြား
မိုးများဗြဟ္မာ ဖြစ်တုံပါလည်း
ခန္ဓပျိုကွဲ ကုသိုလ်စဲက
ဖောက်လွဲပါယ်ရွာ ရောက်ပြန်ကာတည်း။